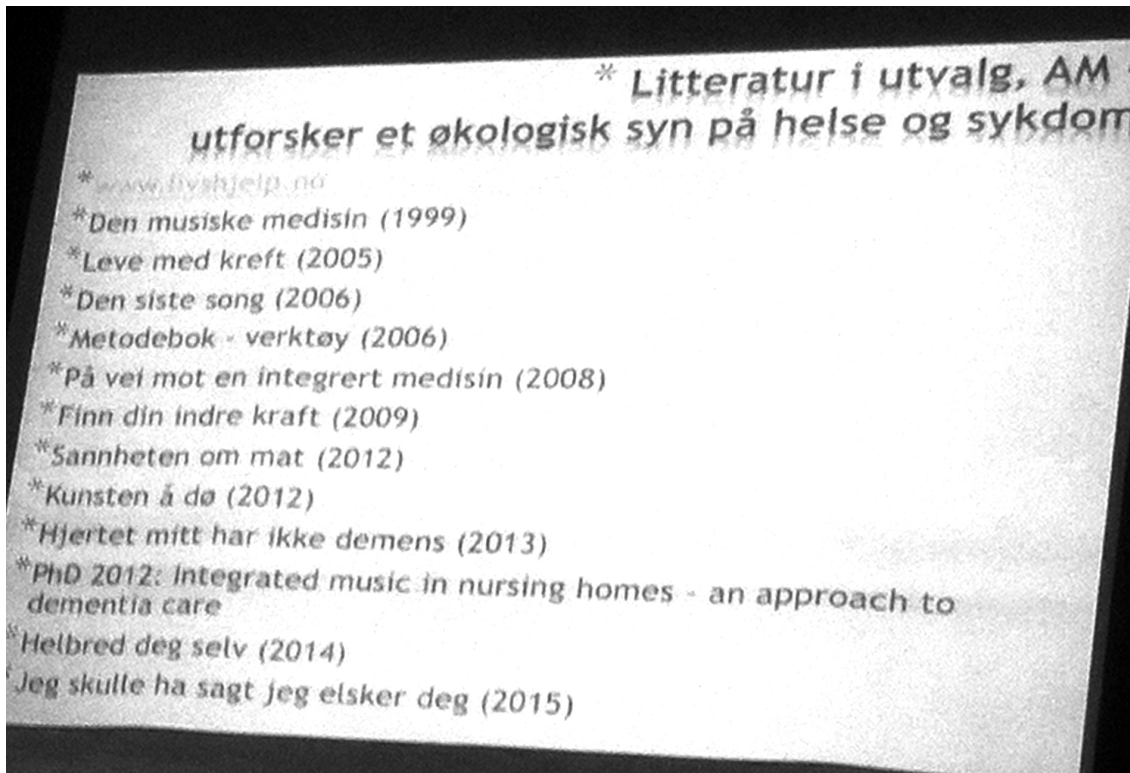


Audun Mykja

Dagsseminar den 4. Feb. 2016 på Quality hotel Grålum, Sarpsborg
For LFN, HBF, LKB, LFS Østfold

Stikkord referat av Viggo Sørensen

Mykja har utgitt en mengde bøker:



I de siste årtiene har det vært en voldsom revolusjon innen medisinen, men lite eller ingen ting innen omsorgs medisin.

Midlene som går til helse fordeles svært ujevnt, eksempel: han har en pasient som får en medisin som koster 10. Mill pr. år. Hjertemedisin er prestisjemedisin og er det enkelt å skaffe midler til, mens det er vanskelig å skaffe midler til nakkeskader. S sammensatte sykdommer er tapere, for eks demens og alderdoms relaterte sykdommer. Likeså kroniske smerte. Levealderen har økt med ca ½ år pr år siden 1910.

Det blir et nytt klasseskille: aktive kontra passive personer, eller sagt på en annen måte de som har skader og lyter kontra de som er friske.

Mestringsmedisin: stopper onde sirkler. Er du i en nedover-spiral, så forsterkes ned negative mer og mer.

Slide:

Aktiv- gjøre

Ro- å være

Livslang læring

Utvikling

Use it or loose it

Livslover

Helbredelse finnes i hvert øyeblikk

Hva kan du selv gjøre for å stoppe negativ utvikling? Å bidra i samfunnet, for eks. i lag og foreninger, kan være nyttig også for egen helse.

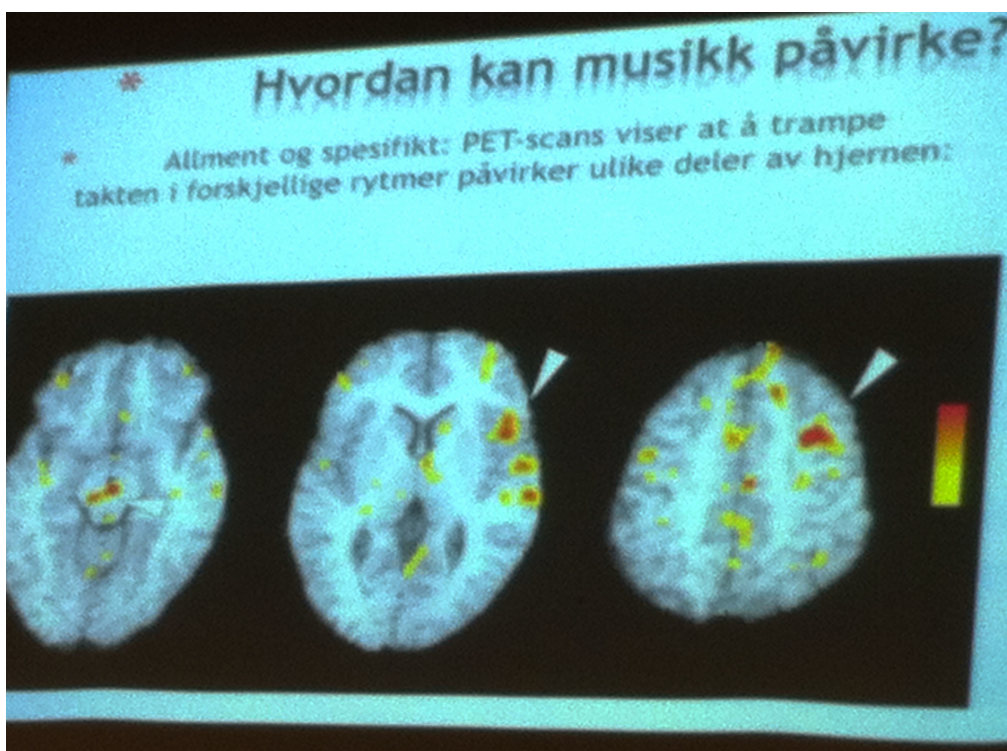
Ved å sette inn et tverrfaglige team så ble en spilleavhengig kurert i løpet av en helg. Pårørende kan få mer belastning enn den syke.

Ved dødsleie så kan den dødende ha en ubehagelig pustelyd. Lyden kan kureres ved massasje/dunking på øvre brystregion.

Musikk kan nå inn til demenspasienter.

Bevegelsesmønster til barn er enormt i forhold til voksne. Viktig å trene med de store leddene.

Han har laget en DVD som viser bevegelse til gamle, og som kan bedres dramatisk med rytme (metronom) og musikk. Vi fikk se demens-personer som fikk økt gangfart og til slutt samt diagonalsving med armene. Ved hjelp av musikk kom pasienter seg opp fra stolen. Personer med Parkinson kom seg opp og begynte å danse.



Av / på knappen viktig: eks. to helsearbeidere satt på overvåkingen og fulgte hjerterytmen til en pasient. De pratet om elgjakta, plutselig fikk pasienten hjerte stans. De ilte til og reddet pasienten, etterpå satte de seg inn på overvåkningsrommet og fortsatte samtalen.

Fibromyalgi. Pasienten kan sove i 16 timer, grunnen er at de ikke kommer inn i den dype delta søvnen.

Stress kan gi for mye belastning. Julesang : så gjør vi, så gjør vi skyller vårt tøy....

Hjerneaktivitet svingninger:

Beta: 13-40 svingninger pr sekund er normal aktiv

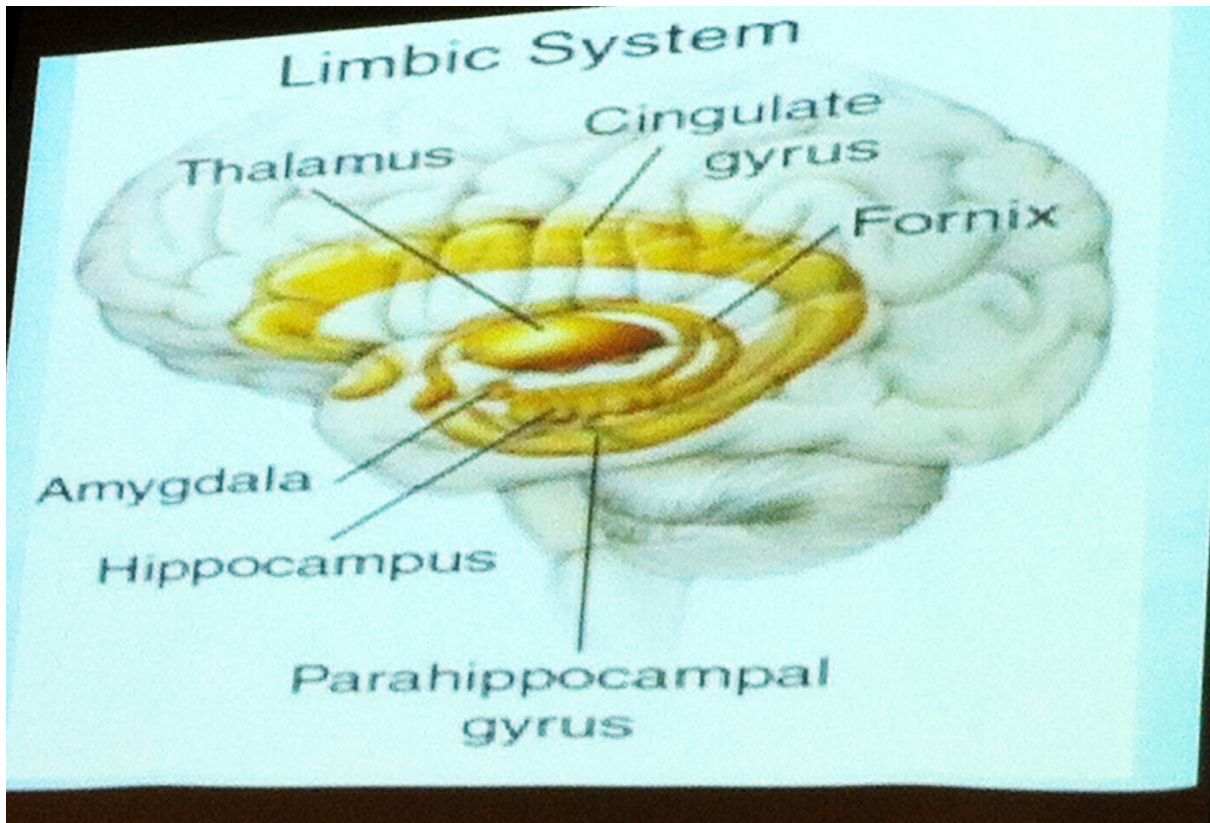
Alpha: 8-13 svingninger pr sekund er avslappet

Theta: 4-8 svingninger pr sekund drøm/søvn

Delta: 1-4 svingninger pr sekund dyp søvn

Sang renser hjernen. Hjernen har ikke lymfer for å kunne kvitte seg med avfallsstoffer. Sang åpner kjeveledd og tilfører hjernen oksygen. Joik kan hindre smerte. Vi bruker lyd ved akutt smerte AU, AU.

Talamus i hjernen formidler alle inntrykk, sjekker forsvarsmekanismen. Smerte utløser faresignal ved for eks å ta på varm kokeplate. Talamus prioriterer det sterkeste signalet, men reagerer også på rytme, derfor kan sjamanens trommer virke smertelindrende. Man må dog trene for å bli god til å la rytmen utkonkurrere smerter.



Helsevesenet fokuserer mye på pasientforholdet, men glemmer **pårørende**. Foreldres bekymring spesiell for sine barn kan være altoppslukende. Sitat fra Oscar Wild: bare noen få bekymringer blir noe av. Vi må bruke av/på knappen, Mange sliter med å nå fram med sine utfordringer som pårørende. Lyd i tomt rom kan ikke høres, lyden må treffe noe for å reflekteres og i beste fall få resonans.

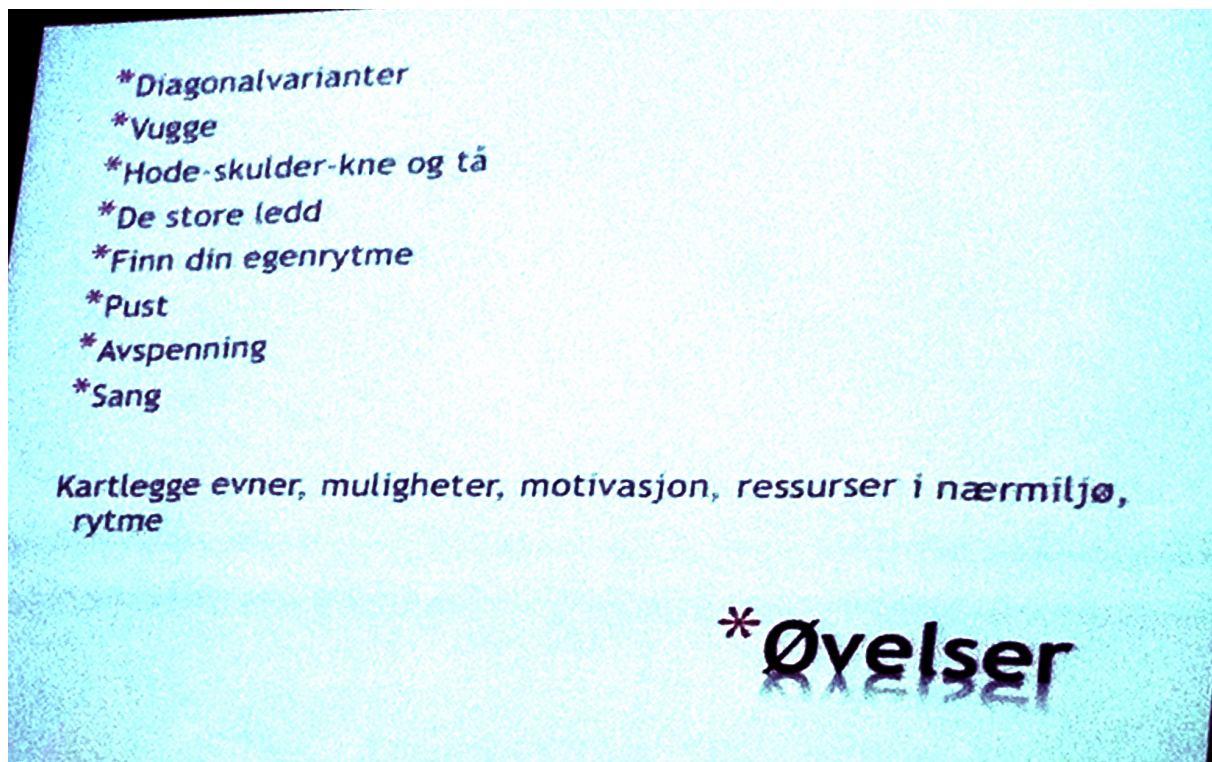
I Halden har de en besøks tjeneste hvor svært mange frivillige hjelper pasienter og deres familier. (Det er en primus motor i dette arbeidet)

Trene: Vi må alle trene de store leddene. Viktig å trekke skuldrene bakover og stramme opp musklene mellom "englevingene" i rygg. Nyttig å ta en øvelse med å vri armene rundt som om man skal skru opp en lyspære.

Han samarbeider med Gunhild Justad for tilpasset trening. Må ha rom, tid og kraft for å trene.

I gamledager brukte man ofte rytme for å utføre arbeidet, som "hiv og hoi" ved å trekke lange kabler. Vi kan laste ned en metronom app. på mobilen for å få rytmer.

Pasienter trener best med maks aktiviteter i korte intervaller



Lunsj (kjempegod)

Han forklarte litt om atlantoaksial leddet øverst i nakken. Spenning kan løses opp ved å trykke på punkter bak ved nakkerota og rotere litt forsiktig på hodet, samt trykke å på pannen.

Avspenningsøvelse pust: Inn-pust, fyll alle kroppens rom, innover mot korsrygg, utover i mage bryst, oppover, osv. Nedtelling 12 til 1 (12 Mhz til 0,3 Mhz) og kom ned i et dypest mulig avspenningsnivå.

Slike avspenningsteknikker er lite brukt i det norske helsevesen. Øvelsene påvirker også amygdala (to små mandelformede hjernegrupper som ligger ved tinningen.) Amygdala påvirker minne, beslutningstaking og følelsesmessige reaksjoner og kan heles selv for 70 åringer.

Ting vi opplever for eks kranling, kan vi dra med oss hele dagen og smitte sitt dårlige humør på andre. Men ro og godt humør smitter også.

3 uker trening kan gi enorme virkninger!

Forklarer du bedring av helsetilstand med ordet healing eller energi/tanke felt, så får legevitenskapen til å rygge.

Den gamle distriktslegen i Råde, Nossen, healet ofte ved sin ro og tilstedeværelse.

Tysk studie. 3 grupper vanlige personer. Gruppe 1 trente fysisk på å skåre mål i basketball i 3 uker og fikk 36 prosent forbedring. Gruppe 2 trente *kun mentalt* at de greide å skåre mål og forbedret seg *hele 18 prosent*, og gruppe 3 hadde ingen forbedring. Så derfor kan du benytte tankens kraft til å gjøre øvelser du kanskje ikke kan grunnet en skade. Tenk i bilder, sanser, sett ord på det hver dag. For eks hvis du ikke kan rotere hodet, så gjør det med tankene, kanskje begynn litt etter litt også fysisk. Endre negative tanker.

Dunk på punkt øverst på brystet på hver side av halsen.

Metode for av knapp: Ta to fingre inn i øyegropa øverst ved nesegropa, høyre øye. Tenk på en god hendelse en stund og tøm tankene. Så det samme på venstre side og tenk på det som plager deg en stund og deretter tømmer du tankene. Fortsett så på andre siden og til bake. Etter hvert blir de vonde tankene ikke så ille som de i utgangspunktet var. Han viste også en del aktuelle reflekspunkter på hendene som vi kunne trykke på for å bedre smerte-tilstanden.

Åpne skulder og legg, dørvaktmusklene- fram med brystet og stram bak. Rotasjon av overkropp, hoftelodd rotering. Hold på knærne og roter. Anti-aging øvelse som hindrer at du blir gammel: stå på et bein og roter foten på den andre.

Til slutt takket LFN leder Jane Jensen Mykja med en kurv med biologiske produkter.

